Digha Nikaya 22

Maha-satipatthana Sutta

Les grands cadres de Référence

D'après la traduction du Pâli à l'Anglais par Thanissaro Bhikkhu.
Pour libre distribution. Cet ouvrage peut être republié, reformaté, réimprimé et redistribué par n'importe quel média. L'auteur désire cependant que toute ces republications et redistributions soient mises à disposition du public librement et sans restriction aucune, et que les traductions et autres travaux dérivés soient clairement identifiés comme tels.

J'ai entendu qu'en une occasion le Bienheureux se trouvait au pays des Kurus. Là, il y a une ville des Kurus nommé Kammasadhamma. Là le Bienheureux s'adressa aux moines:"Moines."

"Vénérable Monsieur," répondirent les moines.

Le Bienheureux dit ceci: "Voici le sentier direct conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et des lamentations, à la destruction des souffrances physiques et morales, à l'acquisition de la conduite droite, et à la réalisation de la Libération -- autrement dit, les quatre cadres de références. Quels sont ces quatre?

"Il y a le cas où un moine demeure observant le corps dans le corps -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté avidité et angoisse par rapport au monde. Il demeure observant les sensations... l'esprit... les qualités mentales dans les qualités mentales -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté avidité et angoisse par rapport au monde.

(A. Le corps)

"Et comment fait un moine pour regarder en son entier le corps dans le corps?

[1] "Il y a le cas où un moine -- étant parti au désert, à l'ombre d'un arbre, ou dans un immeuble vide -- s'assied jambes croisées, en tenant son corps droit et en posant son attention devant lui [litt: devant la poitrine]. Toujours attentif, il inspire; attentif il expire.

"Inspirant longuement, il perçoit que son inspiration est longue; ou expirant longuement, il perçoit que son expiration est longue. Ou inspirant court, il perçoit que son inspiration est courte; ou expirant court, il perçoit que son expiration est courte. Il s'exerce à inspirer en connaissant l'ensemble [de la respiration] tout entier

et à expirer en connaissant l'ensemble [de la respiration] tout entier. Il s'exerce à inspirer en calmant l'activité de l'ensemble et à expirer en calmant l'activité de l'ensemble. Tout comme un habile tourneur ou son apprenti, lorsqu'il tourne un long tournage, perçoit qu'il est en train de faire un long tournage, ou lorsqu'il est en train de faire un tournage court perçoit qu'il est en train de faire un tournage court; de la même manière le moine, lorsque son inspiration est longue, perçoit que son expiration est longue; ou expirant court, il perçoit que son expiration est courte... Il s'exerce à inspirer en calmant l'activité des créations corporelles et à expirer en calmant l'activité des créations corporelles.

"De la sorte il demeure observant intérieurement le corps dans le corps, ou extérieurement le corps dans le corps, ou à la fois intérieurement et extérieurement le corps dans le corps. Ou bien il demeure observant les facteurs d'apparition dans le corps, sur les facteurs de dissolution dans le corps, ou sur les facteurs d'apparition et de dissolution dans le corps. Ou bien sa conscience que 'Il y a un corps' se maintient dans la mesure de la Connaissance et de l'Attention. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant le corps dans le corps.

[2] "Qui plus est, lorsqu'il marche, le moine perçoit qu'il est en train de marcher. Lorsqu'il est debout, il perçoit qu'il est debout. Lorsqu'il est assis, il perçoit qu'il est assis. Lorsqu'il est couché, il perçoit qu'il est couché. Ou peu importe comment est disposé son corps, c'est ainsi qu'il le perçoit.

"De la sorte il demeure observant intérieurement le corps dans le corps, ou demeure observant extérieurement... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant le corps dans le corps.

[3] "Qui plus est, en allant et venant, il se fait pleinement alerte; en posant le regard et en détournant le regard... en pliant et en étendant ses membres... en transportant son manteau extérieur, sa robe supérieure et son bol... en mangeant, buvant, mâchant, et se délectant... en urinant et déféquant... en marchant, en se tenant debout, en étant assis, en s'endormant, en se réveillant, en parlant, et en restant silencieux, il se fait pleinement alerte.

"De la sorte il demeure observant intérieurement le corps dans le corps, ou demeure observant extérieurement... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant le corps dans le corps.

[4] "Qui plus est... tout comme si un sac avec des ouvertures aux deux extrémités était plein de diverses sortes de grain -- blé, riz, fèves, haricots, graines de sésame, riz décortiqué -- et qu'un homme à la bonne vue, en le versant, devait se dire, 'Ceci est du blé. Ceci est du riz. Ça, c'est des fèves. Ça, c'est des haricots. Ça, c'est des graines de sésame. Ceci est du riz décortiqué,' de la même manière, moines, un moine réfléchit sur ce corps-même de la plante de ses pieds en montant, du sommet

du crâne en descendant, enrobé de peau et plein de diverses sortes de choses souillées: 'Dans ce corps, il y a des cheveux, des poils, des ongles, des dents, de la peau, de la chair, des tendons, des os, de la moelle osseuse, des reins, un coeur, un foie, une plèvre, une rate, des poumons, un gros intestin, un petit intestin, une gorge, des fèces, de la bile, du flegme, du pus, du sang, de la sueur, du gras, des larmes, du gras sébacé, de la salive, du mucus, de la synovie, de l'urine.'

"De la sorte il demeure observant intérieurement le corps dans le corps, ou demeure observant extérieurement... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant le corps dans le corps.

[5] "Qui plus est... tout comme un habile boucher ou son apprenti, ayant abattu une vache, s'assiérait à un carrefour pour la débiter, le moine contemple ce corps-même -- peu importe comment il se trouve, comme il est disposé -- en termes de propriétés: 'Dans ce corps il y a la propriété de terre, la propriété liquide, la propriété du feu, et la propriété du vent.'

"De la sorte il demeure observant intérieurement le corps dans le corps, ou demeure observant extérieurement... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant le corps dans le corps.

[6] "Qui plus est, comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier -- mort depuis un jour, deux jours, trois jours -- gonflé, livide, et pourrissant, il l'applique à ce corps-même, 'Ce corps aussi: Telle est sa nature, tel est son avenir, tel est son destin inévitable'...

"Ou encore, comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier, becqueté par les corneilles, les vautours et les faucons, par les chiens, les hyènes et diverses autres créatures... un squelette couvert de chair et de sang, connecté par des tendons... un squelette sans chair couvert de sang, connecté par des tendons... un squelette sans chair ni sang, connecté par des tendons... des os détachés de leurs tendons, éparpillés en toutes directions -- ici l'os d'une main, là l'os d'un pied, ici un tibia, là un fémur, ici l'os d'une hanche, là une vertèbre, ici une côté, là un sternum, là une clavicule, ici une cervicale, ici une mâchoire, là une dent, ici un crâne... les os blanchis, un peu comme la couleur des coquillages... empilés, de plus d'un an... décomposés en une poudre: Il l'applique à ce corps-même, 'Ce corps aussi: telle est sa nature, tel est son avenir, tel est son sort inévitable.'

"De la sorte il demeure observant intérieurement le corps dans le corps, ou extérieurement le corps dans le corps, ou à la fois intérieurement et extérieurement le corps dans le corps. Ou bien il demeure observant dans le corps les facteurs d'apparition dans le corps, les facteurs de dissolution, ou les facteurs d'apparition et de dissolution dans le corps. Ou bien sa conscience que 'Il y a un corps' se maintient dans la mesure de la Connaissance et de l'Attention. Et il demeure

indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant le corps dans le corps.

(B. Les sensations)

"Et comment fait un moine pour regarder en leur entier les sensations dans les sensations? Il y a le cas où un moine, en ressentant une sensation douloureuse, perçoit qu'il ressent une sensation douloureuse. En ressentant une sensation agréable, il perçoit qu'il ressent une sensation agréable. En ressentant une sensation ni-douloureuse-ni-agréable, il perçoit qu'il ressent une sensation ni-douloureuse-ni-agréable.

"En ressentant une sensation douloureuse de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation douloureuse de la chair. En ressentant une sensation douloureuse qui n'est pas de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation douloureuse qui n'est pas de la chair. En ressentant une sensation agréable de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation agréable de la chair. En ressentant une sensation agréable qui n'est pas de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation agréable qui n'est pas de la chair. En ressentant une sensation ni-douloureuse-ni-agréable de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation ni-douloureuse-ni-agréable de la chair. En ressentant une sensation ni-douloureuse-ni-agréable qui n'est pas de la chair, il perçoit qu'il ressent une sensation ni-douloureuse-ni-agréable qui n'est pas de la chair.

"De la sorte il demeure observant intérieurement les sensations dans les sensations, ou extérieurement les sensations dans les sensations, ou à la fois intérieurement et extérieurement les sensations dans les sensations. Ou bien il demeure observant les facteurs d'apparition par rapport aux sensations, sur les facteurs de dissolution par rapport aux sensations, ou sur les facteurs d'apparition et de dissolution par rapport aux sensations. Ou bien sa conscience que 'Il y a des sensations' se maintient dans la mesure de la Connaissance et de l'Attention. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant les sensations dans les sensations.

(C. L'esprit)

"Et comment fait un moine pour regarder en son entier l'esprit dans l'esprit? Il y a le cas où un moine, lorsque l'esprit a une passion, perçoit que l'esprit a une passion. Lorsque l'esprit est sans passion, il perçoit que l'esprit est sans passion. Lorsque l'esprit a de l'aversion, il perçoit que l'esprit a de l'aversion. Lorsque l'esprit est sans aversion, il perçoit que l'esprit est sans aversion. Lorsque l'esprit a des illusions, il

perçoit que l'esprit a des illusions. Lorsque l'esprit est sans illusions, il perçoit que l'esprit est sans illusions.

"Lorsque l'esprit est restreint, il perçoit que l'esprit est restreint. Lorsque l'esprit est éparpillé, il perçoit que l'esprit est éparpillé. Lorsque l'esprit est élargi, il perçoit que l'esprit est élargi. Lorsque l'esprit n'est pas élargi, il perçoit que l'esprit n'est pas élargi. Lorsque l'esprit est dépassé, il perçoit que l'esprit est dépassé. Lorsque l'esprit est insurpassé, il perçoit que l'esprit est insurpassé. Lorsque l'esprit est concentré, il perçoit que l'esprit est concentré. Lorsque l'esprit n'est pas concentré, il perçoit que l'esprit n'est pas concentré. Lorsque l'esprit est libéré, il perçoit que l'esprit. Lorsque l'esprit n'est pas libéré, il perçoit que l'esprit n'est pas libéré.

"De la sorte il demeure observant intérieurement l'esprit dans l'esprit, ou extérieurement l'esprit dans l'esprit, ou à la fois, intérieurement et extérieurement l'esprit dans l'esprit. Ou bien il demeure observant les facteurs d'apparition par rapport à l'esprit, sur les facteurs de dissolution par rapport à l'esprit, ou sur les facteurs d'apparition et de dissolution par rapport à l'esprit. Ou sa conscience de ce que 'Il y a l'esprit' se maintient dans la mesure de la Connaissance et de l'Attention. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant l'esprit dans l'esprit.

(D. Les qualités mentales)

"Et comment fait un moine pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales?

[1] "Il y a le cas où un moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux *cinq obstacles.* Et comment fait un moine pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq obstacles? Il y a le cas où, étant présent en lui du désir sensuel, un moine perçoit que 'Il y a du désir sensuel présent en moi.' Ou bien, n'étant présent en lui aucun désir sensuel, il perçoit que 'Aucun désir sensuel n'est présent en moi.' Il perçoit comment se produit la montée du désir sensuel non encore surgi. Et il perçoit comment se produit l'abandon du désir sensuel une fois qu'il a surgi. Et il perçoit comment il n'y a pas d'apparition ultérieure à l'avenir du désir sensuel qui a été abandonné. (La même formule se répète pour les obstacles restants: mauvaise volonté, indolence et engourdissement, énervement et anxiété, ainsi qu'incertitude.)

"De la sorte il demeure observant intérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou extérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou à la fois intérieurement et extérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales. Ou il demeure observant les facteurs d'apparition par rapport aux qualités mentales, sur les facteurs de dissolution par rapport aux qualités

mentales, ou sur les facteurs d'apparition et de dissolution par rapport aux qualités mentales. Ou sa conscience que 'Voilà les qualités mentales' se maintient dans la mesure de la Connaissance et de l'Attention. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq obstacles.

[2] "Qui plus est, le moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux *cinq agrégats d'attachement.* Et comment fait-il pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq agrégats d'attachement? Il y a le cas où un moine [perçoit]: 'Telle est la forme, telle son origine, telle sa disparition. Telle est la sensation... Telle est la la perception... Telles sont les les fabrications... Telle est la conscience, telle son origine, telle sa disparition.'

"De la sorte il demeure observant intérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou demeure observant extérieurement... sans soutien de rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux cinq agrégats d'attachement.

[3] "Qui plus est, le moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport au *sextuple appareil des sens interne et externe.* Et comment fait-il pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales le sextuple appareil des sens interne et externe? Il y a le cas où il perçoit l'oeil, il perçoit les formes, il perçoit les entraves qui surgissent en dépendance des deux. Il perçoit comment il y a le le surgissement d'une entrave non encore surgie. Et il perçoit comment il y a l'abandon d'une entrave une fois qu'elle a surgi. Et il perçoit comment il n'y a pas d'autre apparition à l'avenir d'une entrave qu'on a abandonnée. (La même formule se répète pour les autres moyens sensoriels: oreilles, nez, langue, corps, et intellect.)

"De la sorte il demeure observant intérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou demeure observant extérieurement... sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales le sextuple appareil des sens interne et externe.

[4] "Qui plus est, le moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs *de l'Eveil.* Et comment fait-il pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs de l'Eveil? Il y a le cas où, étant présente en lui la conscience en tant que facteur de l'Eveil, il perçoit que 'La conscience en tant que facteur de l'Eveil est présente en moi.' Ou, n'étant présente en lui aucune conscience en tant que facteur de l'Eveil, il perçoit que 'La conscience en tant que facteur de l'Eveil n'est pas présente en moi.' Il perçoit comment il y a le surgissement de la

conscience non surgie en tant que facteur de l'Eveil. Et il perçoit comment il y a la point culminant du développement de la conscience en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle a surgi. (La même formule se répète pour les facteurs restants de l'Eveil: analyse des qualités, persistance, ravissement, sérénité, concentration, et équanimité.)

"De la sorte il demeure observant intérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou extérieurement... sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux sept facteurs de l'Eveil.

[5] "Qui plus est, le moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux quatre nobles vérités. Et comment fait il pour regarder en leur entier les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux quatre nobles vérités? Il y a le cas où il perçoit, ainsi qu'il en est réellement, que 'Ceci est la souffrance... Ceci est l'origine de la souffrance... Ceci est la cessation de la souffrance... Ceci est la voie qui mène à la cessation de la souffrance.'

[a] "Maintenant qu'est-ce que la Noble Vérité de la souffrance? La naissance est une contrainte, vieillir est une contrainte, la mort est angoissante; peine, lamentation, douleur, angoisse, et désespoir sont contrainte; l'association avec ceux qu'on n'aime pas est une contrainte; la séparation d'avec ceux qu'on aime est une contrainte; ne pas obtenir ce qu'on veut est une contrainte. Bref, les cinq agrégats d'attachement sont contrainte.

"Et qu'est-ce que *la naissance*? Quelle que soit la naissance, prendre naissance, descendre, venir-à-être, apparaître, apparition des agrégats, et acquisition des sphères [des sens] des différents être dans ce groupe-ci ou ce groupe-là d'êtres, c'est là ce qu'on appelle la naissance.

"Et qu'est-ce que *vieillir*? Quoi que soit vieillir, décrépitude, le fait d'être cassé, de blanchir, de rider, déclin de la force de vie, affaiblissement des facultés de différents êtres dans ce groupe-ci ou ce groupe-là d'êtres, c'est là ce qu'on appelle vieillir.

"Et qu'est-ce que *la mort*? Quoi que ce soit, décès, cessation, rupture, disparition, mourir, la mort, avoir fait son temps, rupture des agrégats, abandon du corps corps, interruption de la faculté de vie des différents êtres dans ce groupe-ci ou ce groupe-là d'êtres, c'est là ce qu'on appelle la mort.

"Et qu'est-ce que *la peine*? Quoi que soit la peine, tristesse, chagrin, peine intérieure, chagrin intérieur de quiconque souffre d'infortune, touché par quelque chose de douloureux, c'est là ce qu'on appelle la peine.

"Et qu'est-ce que *la lamentation*? Quoi que soit, pleurer, s'affliger, se lamenter, verser des larmes, brailler, la lamentation de quiconque souffre d'infortune, touché par quelque chose de douloureux, c'est là ce qu'on appelle lamentation.

"Et qu'est-ce que *la douleur*? Quoi que soit qui est ressenti comme douleur physique, inconfort corporel, douleur ou inconfort nés de contact physique, c'est là ce qu'on appelle douleur.

"Et qu'est-ce que *l'angoisse*? Quoi que soit qui est ressenti comme douleur mentale, inconfort mental, douleur ou inconfort nés du contact mental, c'est là ce qu'on appelle angoisse.

"Et qu'est-ce que *le désespoir*? Quoi que soit le désespoir, le découragement, la désespérance de quiconque souffre d'infortune, touché par une chose douloureuse, c'est là ce qu'on appelle désespoir.

"Et qu'est-ce que la souffrance de l'association avec ceux qu'on n'aime pas? Il y a le cas où on a des visions, des sons, odeurs, saveurs, ou des sensations tactiles indésirables, déplaisantes, repoussantes; ou qu'on a un rapport, un contact, une relation, une interaction avec ceux qui nous veulent du mal, qui souhaitent notre malheur, qui souhaitent notre inconfort, qui ne nous souhaitent pas d'être libres du joug. C'est ce qu'on appelle la souffrance de l'association avec ceux qu'on n'aime pas.

"Et qu'est-ce que la souffrance de la séparation d'avec ceux qu'on aime? Il y a le cas où on n'a pas des visions, des sons, odeurs, saveurs, ou des sensations tactiles désirables, plaisantes, attrayantes; ou qu'on n'a pas de rapport, de contact, de relation, d'interaction avec ceux qui nous veulent du bien, qui souhaitent notre bénéfice, qui souhaitent notre confort, qui nous souhaitent d'être libres du joug, pas plus qu'avec notre mère, notre père, notre frère, notre soeur, nos amis, nos compagnons ou nos proches. C'est ce qu'on appelle la souffrance de la séparation d'avec ceux qu'on aime.

"Et qu'est-ce que la souffrance de ne pas obtenir ce qu'on veut? En étant sujet à la naissance, surgit le souhait, 'O, si nous pouvions ne pas être sujets à la naissance, et que la naissance ne nous arrive pas.' Mais on ne peut arriver à ceci seulement en le souhaitant. Ceci est la souffrance de ne pas obtenir ce qu'on veut. En étant sujets à vieillir... à la maladie... à la mort... à la peine, aux lamentations, à la douleur, l'angoisse, et le désespoir, surgit le souhait, 'O, si nous pouvions ne pas être sujets à vieillir... à la maladie... à la mort... à la peine, aux lamentations, à la douleur, l'angoisse, et le désespoir, et que vieillir... la maladie... la mort... la peine, les lamentations, la douleur, l'angoisse, et le désespoir ne nous arrivent pas.' Mais on ne peut arriver à ceci seulement en le souhaitant. Ceci est la souffrance de ne pas obtenir ce qu'on veut.

"Et que sont les cinq agrégats d'attachement qui, en bref, sont contrainte? La forme en tant qu'agrégat d'attachement, la sensation en tant qu'agrégat d'attachement, la perception en tant qu'agrégat d'attachement, les fabrications en tant qu'agrégat d'attachement, la conscience en tant qu'agrégat d'attachement: C'est là ce qu'on appelle les cinq agrégats d'attachement qui, en bref, sont contrainte.

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité de la souffrance.

[b] "Et qu'est-ce que la Noble Vérité d'apparition de la souffrance? L'avidité qui est cause de devenir ultérieur -- accompagné de la passion et du plaisir, se délectant parfois ici et parfois là -- c-à-d., avide de sensualité, avide de devenir, avide de non-devenir.

"Et d'où provient cette avidité, quand elle surgit? Et où, lorsqu'elle s'installe, demeure-t-elle? Quoi que soit qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains: c'est de là que provient cette avidité, quand elle surgit. C'est là, lorsqu'elle s'installe, qu'elle demeure.

"Et qu'est-ce qu'attrayant et séduisant en termes mondains? L'oeil nous est attrayant et séduisant en termes mondains. C'est de là que provient cette avidité, quand elle surgit. C'est là, lorsqu'elle s'installe, qu'elle demeure.

"Les oreilles... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect...

"Les formes... Les sons... Les odeurs... Les goûts... Les sensations tactiles... Les idées...

"La conscience visuelle... La conscience auditive... La conscience olfactive... La conscience gustative... La conscience corporelle... La conscience intellectuelle...

"Le contact visuel... Le contact auditif... Le contact olfactif... Le contact gustatif... Le contact corporel... Le contact intellectuel...

"La sensation née du contact visuel... La sensation née du contact auditif... La sensation née du contact olfactif... La sensation née du contact gustatif... La sensation née du contact corporel... La sensation née du contact intellectuel...

"Perception des formes... Perception des sons... Perception des odeurs... Perception des goûts... Perception des sensations tactiles... Perception des idées...

"Intention pour les formes... Intention pour les sons... Intention pour les odeurs... Intention pour les goûts... Intention pour les sensations tactiles... Intention pour les idées...

"Avidité pour les formes... Avidité pour les sons... Avidité pour les odeurs... Avidité pour les goûts... Avidité pour les sensations tactiles... Avidité pour les idées...

"La pensée dirigée vers les formes... La pensée dirigée vers les sons... La pensée dirigée vers les odeurs... La pensée dirigée vers les goûts... La pensée dirigée vers les sensations tactiles... La pensée dirigée vers les idées...

"Evaluation des formes... Evaluation des sons... Evaluation des odeurs... Evaluation des goûts... Evaluation des sensations tactiles... Evaluation des idées qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains. C'est de là que provient cette avidité, quand elle surgit. C'est là, lorsqu'elle s'installe, qu'elle demeure.

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité d'apparition de la souffrance.

[c] "Et qu'est-ce que la Noble Vérité de la cessation de la souffrance? C'est l'épuisement et cessation, la renonciation, l'abandon, la libération et le lâcher-prise sans reste de cette même avidité.

"Et où, lorsqu'on les abandonne, abandonne-t-on cette avidité? Et où, quand on les cesse, cesse-t-elle? Quoi que soit qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains: c'est là que, lorsqu'on les abandonne, on abandonne cette avidité. C'est là que, quand on les cesse, elle cesse.

"Et qu'est-ce qui est attrayant et séduisant en termes mondains? L'oeil qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains. C'est là que, lorsqu'on les abandonne, on abandonne cette avidité. C'est là que, quand on les cesse, elle cesse.

"Les oreilles... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect...

"Les formes... Les sons... Les odeurs... Les goûts... Les sensations tactiles... Les idées...

"La conscience visuelle... La conscience auditive... La conscience olfactive... La conscience gustative... La conscience corporelle... La conscience intellectuelle...

"Le contact visuel... Le contact auditif... Le contact olfactif... Le contact gustatif... Le contact corporel... Le contact intellectuel...

"La sensation née du contact visuel... La sensation née du oreilles-contact... La sensation née du nez-contact... La sensation née du langue-contact... La sensation née du corps-contact... La sensation née du intellect-contact...

"Perception des formes... Perception des sons... Perception des odeurs... Perception des goûts... Perception des sensations tactiles... Perception des idées...

"Intention pour les formes... Intention pour les sons... Intention pour les odeurs... Intention pour les goûts... Intention pour les sensations tactiles... Intention pour les idées...

"Avidité pour les formes... Avidité pour les sons... Avidité pour les odeurs... Avidité pour les goûts... Avidité pour les sensations tactiles... Avidité pour les idées...

"La pensée dirigée vers les formes... La pensée dirigée vers les sons... La pensée dirigée vers les odeurs... La pensée dirigée vers les goûts... La pensée dirigée vers les sensations tactiles... La pensée dirigée vers les idées...

"Evaluation des formes... Evaluation des sons... Evaluation des odeurs... Evaluation des goûts... Evaluation des sensations tactiles... Evaluation des idées qui nous sont attrayantes et séduisantes en termes mondains. C'est là que, lorsqu'on les abandonne, on abandonne cette avidité. C'est là que, quand on les cesse, elle cesse.

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité de la cessation de la souffrance.

[d] "Et qu'est-ce que la Noble Vérité de la Voie de la pratique qui mène à la cessation de la souffrance? Que ce très noble octuple sentier: vue correcte, intention correcte, parole correcte, action correcte, moyens de vie corrects, effort correct, conscience correcte, concentration correcte.

"Et qu'est-ce que la vue correcte? Connaissance par rapport à la souffrance, connaissance par rapport à l'origine de la souffrance, connaissance par rapport à la cessation de la souffrance, connaissance par rapport à la Voie de la pratique qui mène à la cessation de la souffrance: C'est ce qu'on appelle vue correcte.

"Et qu'est-ce que l'intention correcte? Aspirer au renoncement, à la liberté par rapport à la mauvaise volonté, à être inoffensif: C'est ce qu'on appelle intention correcte.

"Et qu'est-ce que la parole correcte? S'abstenir de mentir, de semer la discorde, d'être injurieux, et de bavarder inutilement: C'est ce qu'on appelle parole correcte.

"Et qu'est-ce que l'action correcte? S'abstenir d'ôter la vie, de voler, et de relations sexuelles illicites. C'est ce qu'on appelle action correcte.

"Et que sont les moyens de vie corrects? Il y a le cas où un disciple des êtres nobles, ayant abandonné les moyens d'existence malhonnêtes, gagne sa vie avec des moyens de vie corrects: C'est ce qu'on appelle moyens de vie corrects.

"Et qu'est-ce que l'effort correct? Il y a le cas où un moine engendre le désir, entreprend, excite la persistance, maintient et exerce son intention de ne pas faire surgir le mal, les mauvaises qualités qui n'ont pas encore surgi... d'abandonner le

mal, les mauvaises qualités qui ont surgi... de faire surgir les bonnes qualités qui n'ont pas encore surgi... (et) d'entretenir, de ne pas confondre, d'augmenter, et d'obtenir la plénitude, le développement, et le comble des bonnes qualités qui ont surgi: C'est ce qu'on appelle effort correct.

"Et qu'est-ce que la conscience correcte? Il y a le cas où un moine demeure observant le corps dans le corps -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté avidité et angoisse par rapport au monde. Il demeure observant les sensations dans les sensations... l'esprit dans l'esprit... les qualités mentales dans les qualités mentales -- ardent, alerte, et attentif -- mettant de côté avidité et angoisse par rapport au monde. C'est ce qu'on appelle conscience correcte.

"Et qu'est-ce que la concentration correcte? Il y a le cas où un moine -- bien en retrait de la sensualité, en retrait des mauvaises qualités (mentales) -- entre et demeure dans le premier jhâna: ravissement et plaisir nés du retrait, accompagnés de pensée dirigée et d'évaluation. Avec l'arrêt de la pensée dirigée et de l'évaluation, il entre et demeure dans le second jhâna: ravissement et plaisir nés du calme, de l'unification de l'attention libre de la pensée dirigée et de l'évaluation -- assurance intérieure. Avec l'extinction du ravissement il demeure dans l'équanimité, attentif et alerte, physiquement sensible au plaisir. Il entre et demeure dans le troisième jhâna, dont les Etres Nobles déclarent, 'Equanime et attentif, c'est un état agréable.' En abandonnant plaisir et douleur -- comme dans le cas de la disparition précédente de l'exaltation et de l'angoisse -- il entre et demeure dans le quatrième jhâna: pureté d'équanimité et de conscience, ni plaisir ni douleur. C'est ce qu'on appelle concentration correcte.

"C'est ce qu'on appelle la Noble Vérité de la Voie de la pratique qui mène à la cessation de la souffrance.

"De la sorte il demeure observant intérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou extérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales, ou à la fois intérieurement et extérieurement les qualités mentales dans les qualités mentales. Ou il demeure observant les facteurs d'apparition par rapport aux qualités mentales, sur les facteurs de dissolution par rapport aux qualités mentales, ou sur les facteurs d'apparition et de la cessation par rapport aux qualités mentales. Ou sa conscience que 'Il y a les qualités mentales' est maintenue dans la mesure de la Connaissance et de l'Attention. Et il demeure indépendant, sans soutien (sans attachement à) rien au monde. C'est ainsi qu'un moine demeure observant les qualités mentales dans les qualités mentales par rapport aux quatre nobles vérités...

(E. Conclusion)

"Maintenant, si quiconque devait développer ces quatre cadres de référence de cette manière pendant sept ans, il peut s'attende à l'un de deux fruits: soit la sagesse juste ici et maintenant, ou -- s'il devait demeurer un reste de nourriture de l'avidité -- le non-retour.

"A part des sept ans. Si quiconque devait développer ces quatre cadres de référence de cette manière pendant six ans... cinq... quatre... trois... deux ans... un an... sept mois... six mois... cinq... quatre... trois... deux mois... un mois... un demi mois, il peut s'attende à l'un de deux fruits: soit la sagesse juste ici et maintenant, ou -- s'il devait demeurer un reste de nourriture de l'avidité -- le non--retour.

"A part du demi mois. Si quiconque devait développer ces quatre cadres de référence de cette manière pendant sept jours, il peut s'attende à l'un de deux fruits: soit la sagesse juste ici et maintenant, ou -- s'il devait demeurer un reste de nourriture de l'avidité -- le non--retour.

"'Ceci est la voie directe pour la purification des êtres, pour surmonter la peine et les lamentations, pour faire disparaître la douleur et l'angoisse, pour atteindre la bonne méthode, et pour réaliser la Libération -- autrement dit, les quatre cadres de référence.' Ainsi fut-il dit, et en référence) ceci fut-il dit."

C'est là ce que dit le Bienheureux. Gratifiés, les moines se régalèrent des paroles du Bienheureux.